

SOYBEANS VALUE THE WHOLE WORLD
RECOGNIZES

Soybeans are a miracle food cultivated by the Chinese since the 11th century. Extracts from these plants can be

used to make a milk-like substance and numerous foods containing twice as much protein as some animal products.

Soybean fibre facilitates digestion and helps prevent cancer of the large intestine.

The lecithin in soybeans strengthens the body's nervous system and memory, reduces cholesterol in blood, controls diabetes, prevents osteoporosis, improves the functioning of the kidneys, and helps filter the body's wastes more effectively.

Vitamilk-Made from Genuine Soybean Milk The Drink for Today, Every Day

ถั่วเหลืองคุณค่าที่โลกยอมรับ

ถั่วเหลืองพิชมหัศจรรย์ที่ชาวจีนรู้จักมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 11 โดยนำมาเป็นมื้อถั่วเหลืองและประกอบอาหารอย่างแพร์หลายด้วยคุณค่าของโปรตีนที่มีมากกว่าเนื้อสัตว์

บางชนิดถึง 2 เท่า มีไฟเบอร์ช่วยให้ระบบย่อยทำงานง่ายขึ้น ป้องกันไขมันเรืองจำไถ่ในกลุ่ม เลชิติน ช่วยเสริมสร้างการทำงานระบบประสาท (หน่วยความจำ) ลดคอเลสเทอโรลในเลือด ควบคุมเบาหวาน ป้องกันกระดูกเสื่อม ช่วยให้การทำงานดีขึ้น และยังช่วยกรองของเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นมไวน้ำมีลักษณะจากถั่วเหลืองแท้ ดีมุกครั้ง ดีทุกวัน



Phuket Vegetarian Festival

เนสกาแฟ น้ำผึ้ง กะทิ



amazing THAILAND 1999



Observation points for this year's Vegetarian Festival processions

- ☛ October 23, 1998 Sam Tong Shrine, along Yaowarat Road, Tepkasatri Road, Phang Nga Road, Montri Road, Aung Sim Pai Road, Phuket Road, to the Stone Bridge (Saphan Hin)
- ☛ October 24, 1998 Tharour Shrine, along Tepkasatri Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ☛ October 25, 1998 Bang Neiw Shrine, and after a ceremony at the Stone Bridge, along Phuket Road, Takua Tung Road, Kratrong Road, Phuket Road, Rasada Road, Patipan Road, Krabi Road, Dibuk (Tin) Road, Tepkasatri Road, Phuket Road, Talang Road, Yaowarat Road, Pang Nga Road, Montri Road,

Aung Sim Pai Road, and ending at the shrine

- ☛ October 26, 1998 Chui Tui shrine, along Krabi Road, Talang Road, Phuket Road, Pang Nga Road, Rasada Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ☛ October 27, 1998 Kratu Shrine, along Wichit Songkram Road, Krabi Road, Dibuk Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ☛ October 28, 1998 Lo Rong Shrine, along Bangkok Road, Phang Nga Road, Montri Road, Phuket Road, to the Stone Bridge

Note The ceremony at shrine begins at 6.00 a.m.



จุดชนวนแห่งเฉลิมฉลองประเพณีกินผัก

๒๓ ต.ค. ๔๑ ศาลเจ้าสามทอง แห่งไปตามถนนเยาวราช
ถนนเทพกษัตริย์ ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนอ่องซิมผ่าย ถนนภูเก็ต
ถึงสะพานนิน

๒๔ ต.ค. ๔๑ ศาลเจ้าท่าเรือ แห่งไปตามถนนเทพกษัตริย์ ถนนภูเก็ต
ถึงสะพานนิน

๒๕ ต.ค. ๔๑ ศาลเจ้าบางเหนียวหลังจากทำพิธีที่สะพานนินจะแห่ไป
ตามถนนภูเก็ต ถนนตะกั่วทุ่ง ถนนกระตอง ถนนภูเก็ต ถนนรัชฎา
ถนนปิฎิพันธ์ ถนนกระปี๊ ถนนดินบุก ถนนเทพกษัตริย์ ถนนภูเก็ต
ถนนคลอง ถนนเยาวราช ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนอ่องซิมผ่าย
สิ้นสุดที่ศาลเจ้า

๒๖ ต.ค. ๔๑ ศาลเจ้าจุ้ยตุ้ย เริ่มแห่ไปตามถนนกระปี๊ เข้าถนน
คลอง ถนนภูเก็ต ถนนพังงา ถนนรัชฎา ถนนภูเก็ตถึงสะพานนิน

๒๗ ต.ค. ๔๑ ศาลเจ้ากระทุ้ แห่ไปตามถนนวิชิตสังคม
ถนนกระปี๊ ถนนดินบุก ถนนภูเก็ต ถึงสะพานนิน

๒๘ ต.ค. ๔๑ ศาลเจ้าหล่อโรง แห่ไปตามถนนบางกอก
ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนภูเก็ต ถึงสะพานนิน

หมายเหตุ เริ่มพิธีแห่จากศาลเจ้า เวลา ๖.๐๐ น.

TO ITS ROOTS

Vegetarianism is now a modern, worldwide trend with millions of adherents. The origins of vegetarianism in Phuket, however, can be traced back hundreds of years to China. A travelling Chinese theatre troupe came to the district of Kra'tu in Phuket and began to perform. The performers were taken ill with malaria, which was very prevalent in the area. They consequently adopted a strict vegetarian diet to propitiate their deities, namely Kiu Hong Tai Te and Yok Hong Tai Te, and were cured. Witnessing this, the local villagers decided to follow suit, beginning on the first night of the ninth month and continuing until the ninth night. These nine days of self-denial were considered to be auspicious both for the devotee and the community at large. Such a diet, moreover, is good for both the body, endowing it with health and strength, and for the soul, as the devotee refrains from killing animals for food and from all other sins. The spirit thus becomes clearer, calmer, and filled with loving-kindness.



WHEREVER THE YELLOW FLAG FLIES, THERE YOU'LL FIND HEALTH

The traditional vegetarianism practised in Phuket satisfies the body's needs for all major food groups without relying on any animal-derived products. There are, however, several prohibitions to be observed in this traditional approach

1. Refrain from 5 kinds of vegetables, namely garlic, onions, lakkia, kuichai, and tobacco. All these plants have a strong taste and pungent odour, and may contain toxins that upset the body's balance of 5 basic elements.
2. Eat 5 types of beans, one type for each of the 5 elements in the body. Fire is red, and is provided by red beans. Earth is yellow, and is provided by yellow or soy beans. Water is black, and is provided by black beans. Wood is green, and is provided by green



or mung beans. Metal is white, and is provided by white beans.

3. Eat sesame seeds, which contains fatty acids essential to the body's health.
4. Avoid heavily flavoured foods, which have a detrimental influence on certain organs of the body. Bitter foods affect the heart, salty foods affect the kidneys, sour foods affect the liver, and hot or spicy foods affect the lungs.
5. Refrain from pickled foods. If you want to try vegetarian foods this year, during October 23-28, 1998 in particular, look for the yellow flags, the symbols recognized by all who practise the traditional vegetarianism of Thailand.

เจ...ประเพณีกินผักที่ยิ่งใหญ่ จังไรกลดลงภัยเก็ต

ประเพณีกินเจ เป็นประเพณีที่แพร่หลาย และถือปฏิบัติกันทั่วโลกมีต้นกำเนิดที่ประเทศไทย เข้ามาภูเก็ต พ.ศ.2368 ที่อาเภอกระทูเป็นแห่งแรก สมัยก่อนกระถั่วป่าเข้าป่าชุม ผู้คุณเจ้ากานเมืองเจ็น เท้าມเปิดการแสดง และเกิดเจ็บป่วยจากเข้าป่าชุม จึงประกอบให้กินผัก เพื่อบวงสรวงเทพเจ้า 'กิ่วอ่องตี้เต' และ 'ยกอ่องซังเต' จากนั้นใจค้ายิ่งจีบได้หมดไป ชาวบ้านจึงห้ามจึงเกิดครัวท่า และประกอบพอกินผักชุมโดยริม ตั้งแต่วันชุม 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ ถึงวัน 9 รวม 9 วัน 9 คืน เพื่อความเป็นศิริมงคลแก่ต้นเองและบ้านเมือง นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีจิตใจ เมตตา ไม่ถูกสัตว์ ละเว้นอนามัยมุขทั้งปวงก่อให้เกิดความส่อลงเป็นจิตใจ

ธงเหลืองสะบัดที่ไหน สุขภาพกายใจสมบูรณ์ที่นั่น

อาหารเจเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วนและดูดซึมได้ดีจากวัตถุชนิด แต่กระนั้นการกินเจที่ถูกหลักภัยนี้ขอห้ามปฏิบัติตาม

1. งดผัก 5 ชนิด ได้แก่กระเทียม หัวหอม หลักเกี่ย ถั่วซำย และยาสูบ เพราะผักเหล่านี้มีรสน�นก กลิ่นรุนแรง และยังเชื่อว่ามีสารพิษ ทำลายพลังงาน ทั้ง 5 ในร่างกายให้ทำงานไม่ปกติ
2. กินถั่ว พืชผักผลไม้ให้ครบสี่มื้อของชาติทั้ง 5 ชาติไฟ-สีแดง ถั่วแดง ชาติคุน-สีเหลือง ถั่วเหลือง ชาติคุน-สีดำ ถั่วดำ ชาติคุน-สีเขียว ชาติโลหะ-สีขาว ถั่วขาว (ลูกเตือย)
3. กินงา เพราะในเมล็ดงามมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมาก
4. ไม่กินอาหารรสจัดเกินไป เพราะอาหารรสจัดจะส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะหลัก ในร่างกาย เช่น รสมัยลังผลต่อหัวใจ รสเค็ม-ໄได รสเปรี้ยว-ตับ รสเผ็ด-ปอก
5. หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง

* โดยเฉพาะช่วงวันที่ 23 - 28 พ.ค. 41 ถ้าอยากรู้เมล็ดของอาหารเจตั้งมีอยู่ ลักษณะ อย่าลืมลังเกตุ ธงเหลือง สัญลักษณ์ที่คุณกินเจรู้จักดี